

12月の献立表

平成30年12月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (土)	生活発表会					
3 (月)	炒り鶏 青菜和え しめじのみそ汁 みかん	フルーツヨーグルト せんべい	鶏肉 豆腐 ヨーグルト	里芋 砂糖 油 ごはん	人参 ごぼう れんこん 春菊 いんげん ほうれん草 しめじ	ごはん
4 (火)	魚の菜種焼き ブロッコリーのお浸し 五目みそ汁 りんご	スウィートポテト 牛乳	魚 卵 生揚げ 牛乳	マヨネーズ さつま芋 ごはん	ブロッコリー 人参 わかめ ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ	ごはん
5 (水)	豆腐の和風ボール きゅうりもみ じゃが芋と青菜のみそ汁 キウイ	バナナケーキ 牛乳	豆腐 チーズ 卵 なまり節 牛乳	片栗粉 じゃが芋 小麦粉 黒砂糖 油	干椎茸 三つ葉 きゅうり 小松菜 人参 キウイ	こまごはん
6 (木)	シーフードカレー 白菜サラダ 卵スープ バナナ	小倉白玉 牛乳	シーフードミックス ベーコン 卵 牛乳	じゃが芋 白玉粉 ザラメ ごはん	人参 玉葱 白菜 りんご 干ぶどう えのき茸 ねぎ	ごはん
7 (金)	いが蒸し 深山和え なめこ汁 ミントマト	バナナコッタ せんべい	豚挽肉 卵 ささみ 豆腐 牛乳	もち米 パン粉 砂糖 ごはん	玉葱 ねぎ 大根 きゅうり 椎茸 なめこ 人参 ミントマト	ごはん
8 (土)	手作り弁当					
10 (月)	タンドリーチキン 春雨酢の物 ベーコンスープ キウイ	ヤーコン焼き餅 牛乳	鶏肉 卵 ハム ベーコン 牛乳	春雨 じゃが芋 パター 小麦粉 油 ごはん	玉葱 きゅうり もやし 人参 白菜 パセリ キウイ	ごはん
11 (火)	うの花炒り かぼちゃサラダ 若布コンスープ ミントマト	クッキー 牛乳	おから 鶏肉 卵 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 ごはん	人参 ごぼう ねぎ 干椎茸 南瓜 きゅうり わかめ ねぎ	ごはん
12 (水)	魚の照り焼き ひじきサラダ 豚汁 グレープフルーツ	五平餅風 牛乳	魚 油揚げ 卵 豚肉 豆腐 牛乳	ごま油 じゃが芋 白玉粉 小麦粉 ごはん	ひじき きゅうり レタス 人参 セロリー 大根 ごぼう ねぎ	ごはん
13 (木)	鶏肉の甘酢あんかけ 若布の煮物 すまし汁 りんご	ココアゼリー せんべい	鶏肉 凍り豆腐 はんぺん 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごはん	人参 玉葱 さやえんどう 椎茸 わかめ チンゲン菜	卵ごはん
14 (金)	あぶたま キャベツのごま豆腐和え さつま汁 みかん	バナナパイ 牛乳	卵 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳	さつま芋 砂糖 小麦粉 ごはん	キャベツ いんげん ごま ごぼう 人参 ねぎ みかん	ごはん
15 (土)	焼きビーフン コーンサラダ きのこスープ バナナ		豚肉 豆腐	ビーフン ごま油 砂糖	人参 ピーマン 玉葱 大根 しめじ えのき茸	ごはん
17 (月)	さんまの佃煮 切干大根の炒り煮 豆腐とほうれん草のみそ汁 キウイ	ピザトースト 牛乳	さんま さつま揚げ 豆腐 ベーコン チーズ	砂糖 食パン マーガリン ごはん	切干大根 人参 ほうれん草 えのき茸 キウイ 玉葱	ごはん
18 (火)	マカロニグラタン ヤーコンサラダ もやしのみそ汁 みかん	オレンジゼリー せんべい	鶏肉 チーズ 油揚げ 牛乳	マカロニ 小麦粉 パター パン粉 マヨネーズ	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム 小松菜	ごはん
19 (水)	みそおでん 若布の酢の物 花魁の清汁 ミントマト	お好み焼き 牛乳	卵 ちくわ 豆腐 さくらえび 牛乳	砂糖 小麦粉 ごはん	こんにゃく 大根 わかめ きゅうり ほうれん草	ごはん
20 (木)	八宝菜 ピーナッツ和え わかめのみそ汁 りんご	きな粉揚げパン 牛乳	豚肉 いか うずら卵 豆腐 牛乳	片栗粉 ロールパン 油 砂糖 ごはん	白菜 玉葱 人参 たけのこ きぬさや キャベツ きゅうり	ごはん
21(金) クリスマス誕生会	チキンライス エビフライ マカロニサラダ コンソメスープ いちご	ケーキ 牛乳	鶏肉 えび 卵 ツナ缶 牛乳	バター 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 干椎茸 きゅうり 白菜 コーン いちご	ごはん
22 (土)	鶏みそ焼き かぼちゃいとこ煮 はんぺんスープ バナナ	牛乳	鶏肉 はんぺん	砂糖	南瓜 小豆 えのき茸 人参 パセリ バナナ	ごはん
24 (月)	振替休日					
25 (火)	ハンバーグ ベジタブルソテー ささみスープ ミントマト	ココアケーキ 牛乳	豚挽肉 チーズ 卵 ささみ 牛乳	パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター ごはん	玉葱 ミックスベジタブル キャベツ ねぎ ミントマト	ごはん
26 (水)	赤魚塩焼き みそドレッシングサラダ きのこ里芋のスープ キウイ	白玉団子黒みつけ 牛乳	赤魚 ハム ベーコン 豆腐 牛乳	ごま油 里芋 砂糖 白玉粉 黒砂糖 ごはん	キャベツ きゅうり 人参 しめじ なめこ ねぎ キウイ	ピースごはん
27 (木)	豚肉の柳川もどき 大豆サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 みかん	フライドポテト 牛乳	豚肉 卵 大豆 油揚げ 牛乳	ごま油 フライドポテト 油 ごはん	ごぼう 人参 玉葱 きゅうり わかめ キャベツ みかん	ごはん
28 (金)	天ぷら 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん りんご	プリン せんべい	えび 卵 なんと	小麦粉 油 砂糖 うどん ごはん	大根 人参 みかん缶 ほうれん草 ねぎ りんご	ごはん



～旬の食材 みかん～

冬になると恋しくなるのが、コタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	538kcal	418kcal
たんぱく質	19.5g	17.6g
脂 肪	17.0g	17.1g

